Registreringsblad - Tillämpad avslappning

Förberedelser: Välj en tid och plats där du kan vara ifred under hela övningen. Börja med att registrera **hur avslappnad du är i hela kroppen** före övningen på en skala 0-100 där 0 är totalt avslappnad och där 50 utgör ditt normalläge (varken spänd eller avslappnad) och 100 maximalt spänd. Efter övningen registrerar du hur avslappnad du är, hur många minuter du övat och eventuella kommentarer.

Datum & Tid	**Avsl. före 0-100**	**Avsl. efter 0-100**	**Övade minuter**	**Kommentarer (Var, när? Hur gick det? Att tänka på?**
	1) _____ 2)	_____	_____	
	_____	_____	_____	
	_____	_____	_____	
	_____	_____	_____	
	_____	_____	_____	
	_____	_____	_____	
	_____	_____	_____	